

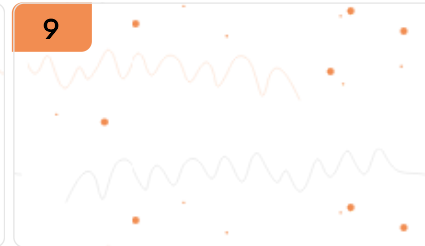
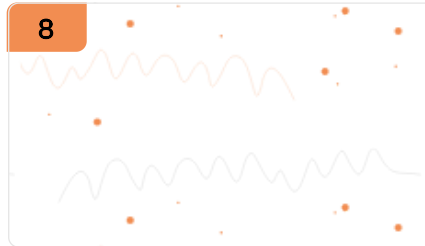
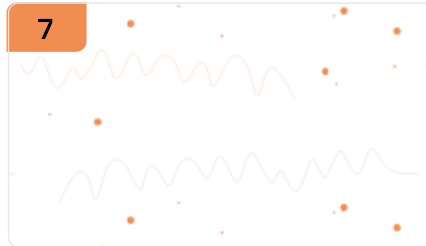
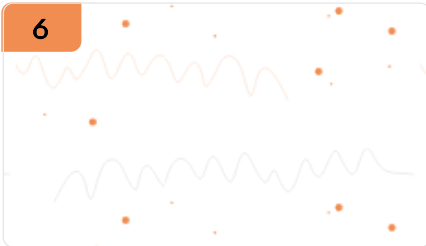
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**5** **KCAL.371**  
**H.C.43 LIP:14 P:14**

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** **KCAL.293**  
**H.C.34 LIP:5 P:16**

CREMA DE CALABACÍN  
MERLUZA REBOZADA  
CON LIMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** **KCAL.382**  
**H.C.34 LIP:10 P:13**

BRÓCOLI CON REFRITO  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** **KCAL.396**  
**H.C.50 LIP:14 P:16**

ESPIRALES AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE  
YOGUR

**9** **KCAL.236**  
**H.C.26 LIP:6 P:15**

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO  
EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** **KCAL.357**  
**H.C.52 LIP:5 P:8**

VAINAS CON REFRITO  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** **KCAL.463**  
**H.C.44 LIP:21 P:23**

GARBANZOS CON VERDURAS  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** **KCAL.366**  
**H.C.55 LIP:6 P:6**

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ARROZ CON TOMATE CASERO  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** **KCAL.293**  
**H.C.39 LIP:7 P:9**

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA  
YOGUR

**14** **KCAL.344**  
**H.C.40 LIP:5 P:25**

LENTEJAS CON VERDURITAS  
ATÚN CON TOMATE  
CON PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** **KCAL.393**  
**H.C.52 LIP:12 P:13**

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA MIXTA  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** **KCAL.330**  
**H.C.31 LIP:6 P:17**

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
POLLO GUISADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** **KCAL.278**  
**H.C.23 LIP:6 P:15**

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
YOGUR

**18** **KCAL.407**  
**H.C.33 LIP:15 P:13**

PURÉ DE VERDURAS  
FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
CON SALSA DE VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

## ALÉRGENOS



## EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes el pan que se sirve es integral.

**Diseño del menú:**  
Departamento de Calidad de Askora

## CONSEJOS PARA TUS CENAS

Días	1	2	3	4	5	6	7
<b>COMIDA</b> ☀️	Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta
<b>CENAS</b> 🌙	Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.